॥ श्री ॥

कसरत संबंधी [illegible]ारीर केळवणी

मासिक पुस्तक.

પહેલું.

ઉત્તર પ્રાંતના એજ્યુકેશનલ ઇનસ્પેકટર સાહેબની પરવાનગીથી પ્રસિદ્ધ કરેલું.

અંક ૧ પહેલો.

લખનાર

[illegible]

ડ્રૉઇંગમાસ્તર.
હાઈસ્કુલ.
નડીઆદ

[illegible]નુંક્રમ. પૃષ્ઠ.

પ્રસ્તાવના. ૧–૭
[illegible]વિષયને તેની કેળવણી.. ... ...૧–૮

શરીરનો વ[illegible]ને સ્કુલ વિદ્યાર્થી સિવાય વર્ષ એકના પોસ્ટેજ સાથે રૂપૈઓ દોઢ.

Registered under Act XXV of 1867.

જાન્યુઆરી—સન ૧૮૮૭

અગત્યની સુચના.

—000—

સદરહુ માસિક પુસ્તક મારા દેશી બંધુઓ ખરીદ કરી શકે,
એવા હેતુથી મેં એની કિંમત ઘણીજ જુજ રાખી છે. એટલે વર્ષ
એકનો ટપાલ સહીત ફક્ત રૂપૈઓ દોઢ રાખી છે. માટે જે સદ્ગૃ-
અરૂપૈઓએ આ લઘુ પુસ્તકને આશરો આપવાનો હોય તેમણે આ પુ-
તે ગૃહસ્ રાખવું, નહીં તો તા. ૧૫ મી જાન્યુઆરી શન ૧૮૮૭ ની
આવશે. ૈકલી દેવાની મેહેરબાની કરશો એવી આશા છે. નહીં તો
રૂપિઆ દર. આમારા ગ્રાહક સમજીને એના બીજા અંક મોકલવામાં
વિદ્યાર્થીની પાસેથી ૧
ઓ એકજ લેવામાં આવ અંદરના પગારદાર મેહેતાજીઓને અને સ્કુલ
જે કોઇ સદ્ગૃહસ્થ કરે ૈકનો અગાઊથી પોસ્ટેજ સાથે ફક્ત રૂપિ-
મોકલશે તો તેના ઉપર ઘણું જ
લાયક જણાશે તો ઘણી ખુશીથી તે સંબંધી લાયક વિશયો લખીને
આવશે. આપીને જો તે દાખલ કરવા
કસરત સંબંધી સુધારો થાય એવા હેતુ મ સાથે દાખલ કરવામાં
ના એજ્યુકેશનલ ખાતા તરફથી અનેક શાખા
છે માટે હું તે સંબંધી વિવેચન કરવાને વાસ્તે ે મહારાણી સરકાર
આ લઘુ પુસ્તક આપ નામદારના હાથમાં મુકું છું મુવામાં આવેલ
મારી ઊમેદ પાર પડશે એવા હેતુથી માસિક પુસ્તક પ્રગટ કર
સદ્ગૃહસ્થોના નામ ઉપર મોકલેલાં છે તેમને વિનંતી કરૂંછું કે કરીને
ાની કરીને પોતાની સ્કુલમાંના વિદ્યાર્થીઓમાં તથા પોતાના હા જે

प्रस्तावना.

कसरत संबंधी शरीर केळवणी

पुस्तक.

એ નામનું અતિશય ઉપયોગી અને સંગ્રહ કરવા લાયક, પુસ્તકનો જન્મ થવાનું કારણ, આપણા દેશમાં એ વિષય ઉપર ઘણાજ ઓછા લોકોનું લક્ષ ગએલું છે. માટે આ પુસ્તક રૂપ નામ ધારણથી મારા આર્ય દેશી બંધુઓનું આ વિષય ઉપર લક્ષ લગાડવું એવા હેતુથી હું આ લઘુ ગ્રંથ તમારી શેવામાં હાજર કરૂં છું.

આ ઉપરના નામાભિધાન વાળું પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવાને માટે વિદ્વજ્જન મુગટ મણી ઉત્તર પ્રાંતના એજ્યુકેશનલ ઈન્સ્પેક્ટર સાહેબની પરવાનગી લઈને હું આ ગ્રંથ પ્રગટ કરૂં છું.

આ પુસ્તકની અંદર કસરતનો સામાન કેવી રીતે બનાવવો. (આર્કીટેકચરલ ડ્રૉઈંગ) પ્રમાણે તેના નામ સહિત તેનું વિવેચન આપવામાં આવશે, બીજું કસરત કેવી રીતે કરવાની તેના નિયમો, નામો, ચિત્રો અને કસરતના પોશાક સહિત વર્ણન આપવામાં આવશે, અને શરીર કેળવણીને લગતી બીજી ઘણી બાબતનું વિવેચન આપવામાં આવશે. માટે આ ઉપયોગી ગ્રંથ સંગ્રહ કરવા કોઈએ ચુકવું નહીં; એવી મારી વિનંતી છે.

આ કસરત સંબંધી શરીર કેળવણી ઉપર માનસિક (પ્રાણી) શક્તિનો ઘણો આધાર રહેલો છે. તે આપણા આગળના રાજા રજવાડામાં પ્રથમ આ વિદ્યા સંપાદન કરીને પછી શસ્ત્રાસ્ત્ર વિદ્યા શીખતા હતા. એ આપણે મરાઠાના અને પેશ્વાઈના ઇતિહાસ ઉપરથી જાણીએ છીએ. તેમ છતાં પણ હમણાં આપણા દેશી બંધુઓ એ વિદ્યા પાછળ મુકીને બીજી વિદ્યા ઉપર ઘણોજ લક્ષ આપે છે. અને રાત દહાડો અભ્યાસ કરીને અશક્ત બની જાય છે. તેથી આપણામાં કહેવત છે કે " બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા " આ કહેવત પ્રમાણે ઉત્તરોત્તર આપણને માલુમ પડે છે કે જે बीए एम ए, एल एल बी માં પાસ થયેલાછે તે વિદ્વાનો કેવા દેખાય છે? અને સાધારણ કસરત કરતો, અને ખેતી કરતો માણસ કેમ દેખાય છે એ આપણે વિચાર કરીશું તો માલમ પડશે.

બંધુઓ ! આ શરીર કેળવણી ઉપર ઇંગ્લાંડ દેશના લોકો એટલો આધાર રાખે છે કે, ત્યાંનાં સ્ત્રી પુરૂષો પણ નાના પ્રકારે કરીને તેઓનાં શરીરને કેળવણી આપે છે. પણ આપણા સ્વદેશી બંધુ એમ જાણે છે કે કસરત કરીને આપણે વખત શા માટે વ્યર્થ ગુમાવવો જોઇએ? એમ સમજવાથી પ્રજા નબળી થઇ જાય છે. જુઓ ઇંગ્રેજ લોકનાં સ્ત્રી પુરૂષના શરીરના બાંધા આપણા દેશના મનુષ્યો કરતાં કેવા સરસ જોવામાં આવે છે તે અવલોકન કરશો તો માલુમ પડશે; તેનું મુખ્ય કારણ શરીર કેળવણી છે. તેઓને પોતે પોતાની શક્તિ

પ્રમાણે ઘોડા ઉપર બેસવાની, હીંડવાની, દોડવાની, તરવાની, ગેડી દડે રમવાની, નિશાન, તાકવાની, અને શિકાર કરવાની વગેરે કસરત અને ગમતનો શોખ છે; તોપણ ઈંગ્લાંડમાં ત્રીસ વર્ષ અગાઉના લોક વિશે એક નામાંકિત ગ્રંથકાર લખે છે કે હાલના સમયમાં અહીંના લોકો એ વિદ્યા (કસરત) ઉપર જેટલું લક્ષ આપેછે; તેટલુંજ બીજી કોઈ પણ બાબત ઉપર લક્ષ આપતા નથી. કારણ કે યોગ્ય પ્રસંગે તેઓ સહન કરવાને અને તેમાંથી બચવાને એ શકિત મોટી બળવાન છે.

અહીં આપણા દેશમાં અર્વાચીન કાળથી શરીર વિદ્યા તુચ્છ માનીને આ નવી ઇંગ્રેજી વિદ્યા ઉપર લોક ઘણુંજ લક્ષ આપે છે. એટલું નહીં પણ વિદ્યા શિખીને મોટ મોટા હોદ્દા મેળવવાને ઇચ્છે છે અને ધનવાન થવાને તરફડીયાં મારે છે. પણ જીવતરનું સાર્થક શું? તે ભુલી જાય છે. અને પૈસાદાર થઈને પગે ચાલવું અથવા હરેક તરેહની કસરત કરવી એ એટલું હલકુ ગણે છે કે તે હું લખી શકતો નથી. અને પોત પોતાનો ફુરસદનો કાળ ગાડીમાં બેસીને ફરવામાં અથવા કેડ ઉપર ને કાન તળે હાથ મુકીને ઘોરવામાં કાઢેછે; અને વાણીયા અને બીજા લોકો પોતાની ફુરસદની વખતમાં હવા ખાવા, રમવા, અથવા કસરત કરવાથી આપણી વેળા વ્યર્થ જાય એવું સમજે છે. આવા કારણથી માણસો એકવડીયા શરીરના અને ખુંધા થઈ ગયેલા તથા બીજા કેટલાએક રોગના ભક્ષ થઈ પડેલા માલુમ પડે છે. પણ આ પ્રમાણે આપણા પ્રાચીન લોકો ગણના નહોતા. તેની સાબિતી એ છે કે સ્ત્રીઓ ગીતોમાં ગાય છે કે "સોનાનું બેડું ને રૂપલા

ઉઢાણી સીતાવેલ પાણી સંચર્યાં રે લોલ." અને આપણા બાપદાદા આપણા કરતાં વધારે બળવાન હતા તેનું કારણ પણ એજ છે.

ઈંગ્લાંડના લોકો પોતાની ફુરસદનો વખત શરીરને કસરત આપવાને માટે કેવી યુકિત કાઢીને ગુમાવે છે; જો કે આપણા દેશમાં નોકરીને વાસ્તે તેઓ આવે છે તોપણ તેઓ જે જે ઠેકાણે રહે છે તે તે ઠેકાણે કેવી રમત કરીને તેઓના શરીરને કેળવણી આપે છે!(એનું કારણ એજ છે) તન દુરસ્તી અને જીંદગાની માણસના હાથમાં રહેલી છે. તે આપણે કેમ જાણીએ? પરમેશ્વરે આપણું શરીર ઘર રૂપી બનાવેલું છે. અને તે ઘર ૨૩૮ હાડકાંનું બનાવેલું છે. પણ આ હાડકામાં જૂદે જૂદે ઠેકાણે જેમ કાષ્ટના ઘરમાં રચના કરવામાં આવે છે; તેમ કરેલી છે અને તે કાષ્ટ ઊપર જ્યારે સળો ચડેછે, ત્યારે કેટલું નુકશાન થાય છે. ત્યારે આપણ તુરત સજ કરવાને માટે સુતાર અને મજૂરને બોલાવીને સ્વચ્છ રખાવીએ ત્યારે આપણને કેવું સારૂં લાગે? અને તે ઘર કેટલી લાંબી મુદત સુધી ટકે છે! તેમજ શરીરની અંદર રહેલા અમર આત્માને ગમે છે ને રહેવાને માટે વધારે ચાહે છે. પણ જે પ્રમાણે આપણી કાષ્ટની બનાવરાવેલી હવેલી જોઈને સજ કરાવવાને વ્યવસ્થા કરાવીએ છીએ. તે પ્રમાણે શરીર પ્રકૃતિ કહેતી નથી પણ આપણે તેને સ્વચ્છ રાખવું એ આપણા મનની કેળવણી ઉપર છે. માટે માણસની તંનદુરસ્તી અને જીંદગાની પોતાનાજ હાથમાં રહે છે. અને જેમ વધારવી હોય તેમ વધે છે, અને ઘટાડવી હોય તેમ ઘટે છે માટે તેને વધારવાનું ઉત્તમ

કારણ કસરતજ છે. અને તેનાથી ઉતરતું કામ, એ સિવાય બીજું કાંઇ નથી, કારણ કે બસેં આડત્રીસ હાડકાની અંદર અમર આત્મા વસે છે. તેને માટે લાયક મકાન બનેલું રહેવું જોઇએ. પણ તમે એમ ધારશો કે અમે સારો પોશાક પેહેરીએ છીએ અથવા સારૂ ખાવાનું ખાઇએ છીએ અને અજવાળું તથા સારી હવા આવે એવા મકાનમાં રહીએ છીએ એથી વધારે શું જોઇએ? પણ એ તમારી ભૂલ છે. કારણ કે એતો ફકત અમર આત્માને મળે છે. પણ ઘર જે આત્માનું છે તેને કંઇ મળતું નથી માટે તેને એટલુંજ જોઇએ કે કસરત કરીને તેના ૨૩૮ હાડકાંના બનાવેલા ઘરને સાફ રાખશો તો તેને આનંદ થશે. અને ખુશીથી અંદર રહેવા ઇચ્છશે. જેમ તમે સારા મકાનમાં રહેવા ઇચ્છો છો તેમ તે પણ ઇચ્છે છે. માટે એના વિષે હું અલ્પ મતી વાળો તમને વધારે કહેવાને શકિતમાન નથી. પણ આ અમર આત્મા જે દેહમાં રહે છે, તેને કેમ રાખવો એ ઉપર હું આ પુસ્તકમાં આગળ જણાવીશ. તેના ઉપર ધ્યાન રાખીને વર્તશો તો તમને આ બોધથી ફાયદો થશેજ. જે માણસોને કુસ્તી વગેરે શરીરની કસરતો કરવાનો અભ્યાસ નથી, તે માણસોને જ્યારે લડવાનો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે તે ઘણો બીએ છે તેમ કંઇ શરીર કેળવણી પામેલો માણસ બીતો નથી કેમકે તેને દુર કરવાને માટે તેનામાં સામર્થ્ય છે આવી હીમતથી તે લડવાનાં હથિયાર બાંધીને ઉભા રહે છે. આવાં દ્રષ્ટાંત આપણે પુસ્તકોમાં વાંચેલાં છે જેવા કે શીવાજી, ભીમ, શીકંદરપાદશાહ, અકબર, વિક્રમ, વેલીંગટન, ગેરીબાલ્ડી વગેરે પુરૂષો આવી રીતે વર્તેલા છે, એટલુંજ નહીં પણ અમેરિકામાં બો-

સ્ટન શહેરમાં માલુમ પડે છે કે ત્યાંના વિદ્યાલયમાં અભ્યાસ કરનાર એક વિદ્વાન પ્રથમ રોગથી ભરેલા શરીરનો હતો અને તેણે થોડાક વર્ષ દુઃખમાં ગાળ્યા પછી તે આખો જન્મારો રોગી રહેશે એવી દહેશત તેના બાપને લાગી હતી પણ એક દહાડો એમ થયું કે તે કાંઇ કામને લીધે તુર્કસ્તાનમાં ગયો ત્યાં વૈતરૂં કરનાર માણસ છસેં રતલ બોજો ઉપાડીને દોડી શકેછે એવું તેણે જોયું અને અચંબો પામ્યો તે ઉપરથી તેણે એવો શોધ કર્યો કે જેવો માણસ માવરો રાખે તેવો તે થાય એમ જાણીને પોતાના છોકરાને વિદ્યાલયમાંથી અભ્યાસ છોડાવીને અમેરિકાની કસરત શાળામાં દાખલ કર્યો તે સર્વે અમેરિકન લોક કરતાં ઘણોજ બળવાન થઇ ગયેલો છે તે ચૌદસે રતલનો બોજો ઉપાડીને પોતાની ટચલી આંગળીના આધારથી જમીન ઉપર અધર રહેતો અને રૂની ગાંસડી તેની પીઠ ઉપર લેતો. આવો બળવાન પુરૂષ તે શરીર કેળવણીથી થયો; માટે મારા આર્ય દેશી બંધુઓને તેનું શરીર જોવાને માટે આ પુસ્તકની અંદર ચીત્ર આપેલું છે, તે તમે જોઇને એમ કહેશો કે તમે કયારે જોયો? પણ એમ નહીં ધારો કે આ પૃથ્વીની સપાટી ઉપર દુનિયાંના શોધ કરનારા ઘણા લોકો થઇ ગયેલા છે જેમકે છાપવાની કળા આહીં આપણા દેશમાં કોઇ જાણતો હતો કે શું? પણ ચીનના લોકો ઘણા વર્ષથી એ કળાથી માહીતગાર હતા. પણ તેઓ હજુ સુધી લાકડા ઉપર અક્ષર કોતરીને છાપે છે, પણ સુધારો કરતા નથી. અને તે અક્ષર જોઇને જર્મની દેશમાં ઈ. સ. ૧૪૦૦ માં જોન ગટનબર્ગ નામનો પુરૂષ જન્મ્યો હતો તેને બાલ્યાવસ્થામાંથીજ વિદ્યા અને યંત્ર શાસ્ત્ર

ઉપર ઘણોજ પ્રેમ હતો, તેણે આ છાપવાની રીત ધાતુના બીબાથી ખોળી કાઢી. પછી ઇંગ્લાંડમાં ઇ. સ. ૧૮૭૪ માં વાલીયમ કેક્ષટન નામનો પુરૂષ પ્રથમ છાપખાનું કાઢીને ગ્રંથ છાપવા લાગ્યો પછી દીવસે દીવસે ઘણો સુધારો થઇને એ હુંનર હાલની સ્થિતીને પામ્યો એજ પ્રમાણે આ શરીર કેળવણી છે. જેવું ચીનના લોકો અદ્યાપી સુધી છાપવાની વિદ્યામાં જાણે છે. તેવું આપણા દેશી લોકો શરીર વિદ્યામાં જાણેછે પણ તેનો સુધારો કરવાને માટે કોઇ જાણતું નથી, તેથી હું આ વિષય ઉપર ગ્રંથ લખીને પ્રગટ કરૂં છું. આ મારા ગ્રંથની અંદર શારીર કેળવણી સંબંધી લખવાનું થશે.

આપનો દેશબંધુ ગ્રંથ કર્તા.





શરીર કેળવણીથી નામાંકિત થયેલો.

શરીરનો વધારો અને તેની કેળવણી

દરેક માણસને તેનું પોતાનું શરીર, કદ, આકાર, અને દરેક અવયવો જ્યારથી જન્મે છે ત્યારથીજ હોય છે. એ કોઈને કહેવા જેવું નથી; પણ હવે આ અવયવોને મોટી ઉમરે પહોંચે ત્યાં સુધી તેનું પોષણ તથા તબીયત સંભાળવાનું મુખ્ય કામ પ્રથમ માનું છે, પછી તે અવયવોને પુરતા મજબૂત અને મોટા શકિતમાન કરવા, તે આપણે જે પ્રમાણે તે અવયવોને વધારવાના તથા તેમને મજબૂત કરવાના જે જે નિયમો કામના છે તે જો આપણે બરાબર પાળીએ તોજ તે મજબૂત થઇ શકે. પહેલાં આપણો જન્મ થાય ત્યારથીજ તે જ્યાં સુધી કાચી બુદ્ધિ હોય ત્યાં સુધી તેના ઉપર માબાપની દેખરેખની જરૂર છે એટલે આપણા અવયવો અઢાર અથવા ઓગણીસ વર્ષની ઉંમર સુધીજ છે, પણ બીજી બાબતમાં પચીસ અથવા છવીસ વરસ સુધી આપણા અવયવો વધે છે. અને તે વધારવાની પહેલાં જન્મતી વખતેજ પુરાં થયેલાં હોય છે. એટલે કે ઈશ્વર માણસને જન્મ આપે છે, ત્યારથીજ અવયવોને અને તેની દરેક ઈંદ્રીઓને પોતાનું અમુક કદ, આકાર તેણે આપેલું હોય છે. અને તેમનું કામ શું છે તે પણ નીર્માણ કીધેલું હોય છે. પણ તે દરેક અવયવોને સંપુર્ણ કામે પહોચાડવાં એ આપણા હાથમાં રહેલું છે, માટે તેનું વર્ણન આગળ પુરૂ કરવામાં આવશે. આ અવયવોને અમુક કેળવણી આપવી એ પહેલા કામ કરતાં તદ્દન જુદું જ છે કારણકે પ્રથમ એટલે આપણામાં કોઈ પણ અવયવો

કોઇ ઇંદ્રીઓને અમુક કદ આપવું અથવા બનાવવું એ તો શકિતમાન ઈશ્વરના હાથમાં રહેલું છે પણ તેમને વધારવાં સુધારવાં અથવા ઘટાડવાં એ તો પરમેશ્વરે માણસનેજ સોંપેલું છે. અને જો આપણે તે પ્રમાણે ન કરીએ તો આપણા શરીરને નુકશાન થાય છે. અને કોઇ વખત મોત પણ આવે છે. એ વિશે આપણામાંજ વાંક છે. કારણ કે ઇશ્વર તો પુતળુંજ બનાવીને પોતાની ફરજ બજાવે છે હવે તે જાળવી રાખવું તેમાં સુધારો કરવો તથા તેને મજબુત કરવું એ માણસના હાથમાં છે; અને તે કામ આપણે જયારે કરતા નથી એટલુંજ નહીં પણ તેના ઉપર લગારે ધ્યાન આપતા નથી ત્યારે આપણે રોગની શિક્ષાને પાત્ર થઇએ છીએ. આ શરીર કેળવણી સંબંધી મારૂં ટુંકું ભાષણ આપ સદ્ગૃહસ્થોને આ પુસ્તકની અંદર આપવામાં આવશે.

શરીરને સુધારવાના અને અવયવોને વધારવામાં જે મદદ કરે છે, તે ફકત કસરતજ છે. તે કરવાને માટે માણસની ઊંમર અને તેના ધંધા રોજગારને અનુકૂળ આવે એવા નીયમો અને ધારાઓ પાળવા જોઈએ કે જે જુવાન, ઘરડા, અને પુખ્ત ઊંમરના માણસોની તન દુરસ્તી સુધારવામાં કસરત ઘણી મદદ કરે છે, કેમકે માણસના શરીરનું બંધારણ વધારવાને અને મજબૂત કરવાને બીજાં સાધનો ઘણાં છે, પણ તેમાં કસરત એ મુખ્ય અને ઘણી અગત્યનું સાધન છે એટલુંજ નહીં, કેમકે તેની અન્ન અને હવા જેટલી જરૂર છે પણ એ અન્નને પાચન કરવાને માટે આવાં અગત્યની બાબત મુખ્ય ...ત તેના ઊપર માણસો કંઇ પણ ધ્યાન આપતા નથી

અને એ દરકાર રહે છે જો કે એક રીતે ગણીએ તેા હુવા, ખેારાક, અને વસ્ત્રની જેટલી માણુસને જરૂર છે તેટલીજ કસરતની પણ જરૂર છે. કેમકે ખેારાક નહીં ખાવાથી શ્વાસેાશ્વાસ નહીં લેવાથી અને વસ્ત્ર નહીં પહેરવાથી જે જે નુકશાન થાય છે, તે તે આપણને ઝટ માલમ પડે છે. એટલે કે આપણે હુવા નહીં લઈએ તેા ઝટ જીંદગી પુરી થશે એવી ધાસ્તી છે. ખેારાક નહીં ખાઈએ તેા ભુખ લાગશે, લૂગડાં નહીં પહેરીએ તેા તાઢ વાશે, પણ કસરત જેવી બીજી ચીજ કઈછે કે જેનેા અસર ઉપર લખેલી બાબતેાની પેઠે ઝટ જણાતી નથી.

કસરત એ શી વસ્તુ છે અને તે નહીં કર્યાથી શું પરીણામ થાય છે, તે આજ સુધી કેટલાએક લેાકેાના જાણુવામાં નથી પણ કસરત નહીં કરવાથી જે જે મેાટા ગેરફાયદા ઉપજે છે તે તન દુરસ્તીને જાળવી રાખવાની ખામીમાં ઉપજે છે તે છે. તેમજ બીજાં ઘણાં સાધનેા જેનું ઉલંઘન કર્યાથી તેટલેાજ ઉત્પન્ન થાય છે ફકત ફેર એટલેાજ છે કે કસરત નહીં કરવાથી નીપજતા મેાટા ગેરફાયદા આ પ્રમાણે જલદીથી જણાતા નથી; પણ આખર વખતે આપણુને તેથી શિક્ષા તેા થવાનીજ અને વળી લેાકેાના અજ્ઞાનપણાની આ ભુલથી તેઓને વખતે ભારે શિક્ષા ખમવી પડે છે. જ્યારે માણસની અંદર માઠાં પરીણામ ઉત્પન્ન થાયછે. ત્યારે તેઓને ખબર પડવા દીધા વગર એ માઠાં પરીણામેા તેમના નીકટની અંદર પણ ખરાબ અસર કરેછે. તે તેનાં માઠાં ફળ પણ દીન પ્રતીદીન વધતાં જાયછે.

માણસના મનમાં કસરત એ શી ચીજ છે. એ વાતની સમજ પડયા પછી તે હમેશાં કરવી એતેા ખરૂં પણ અમુક માણસેાએ કસરત કેવી રીતે કરવી, એક વખતે કરવી, અને કેટલી કરવી એ વિશે તેમને થેાડું ઘણું જ્ઞાન જોઇએજ માટે આ પુસ્તકમાં આપીશ.

હવે કસરત નહીં કરવાથી જે જે માઠાં પરીણામ થાયછે તે તે નીચે પ્રમાણે.

૧. કસરત નહીં કરવાથી ભુખ લાગતી નથી.

૨. જોઇતી ઉંઘ આવતી નથી.

૩. જેટલી શરીરમાં ગરમી જોઇએ તેટલી ઉત્પન્ન થતી નથી.

આ ઉપર કહેલાં માઠાં પરીણામ માણસને દમ, ખેારાક, અને વસ્ત્રના અનિમિતપણાથી ઉત્પન્ન થતાં નથી, પરંતુ કસરતનું ઉલંઘન કરવાથી થાય છે તેાપણ કહેવાને દીલગીરછું કે હિંદુસ્તાનમાં કેટલાએક માણસેાને શરીર કેળવણાને મદદ કરે એવી જે કસરત તેના ઉપર જન્મથીજ અભાવ હેાય છે. અટકે વંશ પરંપરા તે અભાવ ઉતરે છે.

૪. હવે એ શકિત, હેાંશ, ને કસરત શી ચીજ છે અને તે કેવી રીતે શરીરને અસર કરે છે તે વિશે લખું છું.

સ્નાયુના સંકેાચાઇ જવાથી જે હીંડચાલ થાય છે; તે કસરતથીજ થાય છે. એમ કહીએ તેા ચાલે.

૫. હવે સ્નાયુની ગેાઠવણ કેવી છે તે વિશે લખું છું તેની ગેાઠવણના બે ભાગ છે. પેહેલેા એકતેા સ્વતંત્ર અને બી
પરતંત્ર, અથવા સ્વછંદી અને પરાધીન સ્નાયુ. પેહેલી સ્ના-

ય નીચેનાં માણુસોમા આ માસીક પુસ્તકની માહીતી કરાવશો એવી આશા છે.

આ ગાસિક પુસ્તક જે સદ્ગ્રહસ્થોને લેવાની ઈચ્છા હોય તેમણે પોતાનાં નામ, હોદ્દો, ઠેકાણા સહીત લખીને અમારા તરફ તેઓ મોકલી દેવાની મેહરબાની કરશે તો તેમના તરફ અંક રવાના કરવામાં આવશે.

અમારી સવડ પ્રમાણે વર્તમાન પત્રના એડીટર સાહેબના તરફ અંક મોકલવામાં આવશે પણ તેઓએ તેને બદલે અંક મોકલવો એવો અમારો હેતુ નથી.

નમુના દાખલ જેને અંક જોઇએ તેમણે ટપાલ સહિત અમારી તરફ રૂ. ૦। આના ચાર મોકલવાથી તે મોકલવામાં આવશે.

આ માસિક પુસ્તક સંબંધી કોઇને કંઇ પણ કાગળ પત્ર તથા એના લવાજમના પૈસા નીચે સહી કરનારને નામે પોષ્ટપેડ કરીને મોકલવાની મેહેરબાની કરવી.

લવાજમ એક માસની અંદર નહીં ભરે તો તેમના અંક બંધ કરવામાં આવશે અને મોકલનાર ગ્રહસ્થોએ પોસ્ટલનોટ કે મનિઆર્ડરથી મોકલવા. ટીકીટો મોકલનારે એક રૂપીએ અડધા આનાની વધારે મોકલવી.

આપનો દેશ બંધુ.

बालाजी केशव भोंसले

ड्राइंग मास्तर.

हाईस्व

નડિયાદ સત્યસાગર પ્રેસ.